

Inhalt

| | |
|---|----|
| Liebe auf den ersten Biss | 7 |
| | |
| Ein Getreide mit Geschichte | 9 |
| Am Anfang war der Mais-Mensch | 9 |
| Von der Teosinte zum KulturMais | 11 |
| Die Reise nach Europa und durch die Alte Welt | 15 |
| Der Mais in Deutschland | 16 |
| | |
| Ein Getreide in der Diskussion | 21 |
| Biogas aus Mais | 21 |
| Maisanbau für Biosprit | 22 |
| Genmais | 25 |
| Sortenvielfalt in Gefahr | 27 |
| | |
| Mais in der Küche | 32 |
| Nährwert | 32 |
| Auf die Zubereitung kommt es an! | 34 |
| Gemüsemais, Popcorn, Maismehl und Co. | 35 |
| Gemüsemais, Zuckermais 35 / Popcorn 36 / Maismehl, Maisgrieß, Maisstärke 37 / Cornflakes 40 | |
| | |
| Mais im Garten | 42 |
| Warum ist Mais im Garten interessant? | 42 |
| Welche Maistypen gibt es? | 42 |
| Zahnmais 42 / Hartmais 43 / Puffmais 43 / Zuckermais 44 / Stärkemaис oder Weichmais 44 / Röстmais 45 / Wachsmais 45 / Spelzmais 45 | |
| Welche Maissorten sind für den Garten interessant? | 46 |
| Anbau im Garten | 54 |
| Standortwahl 54 / Direktaussaat 54 / Vorkultur 56 / Pflege 57 / Ernte und Lagerung 60 / Krankheiten und Schädlinge 61 | |

| | |
|--|-----|
| Saatgutgewinnung | 65 |
| Handbestäubung 66 | |
| Die »Drei Schwestern« in der Milpa | 68 |
| Der Kürbis in der Milpa 68 / Die Bohnen in der Milpa 70 / | |
| Sonstiges um die Milpa 71 | |
| Hinweise zu den Rezepten | 72 |
| Mais als Gemüse und Salat | 76 |
| Dips, Brotaufstriche und Chutney mit Mais | 94 |
| Suppen mit Mais für jeden Geschmack | 100 |
| Eintöpfe, Quiche und Co. mit Mais | 112 |
| Traditionelle Gerichte mit Maismehl | 132 |
| Polenta und Gerichte mit Maisgrieß | 152 |
| Süßes und pikantes Gebäck mit Maismehl | 166 |
| Leckereien mit Popcorn und Cornflakes | 180 |
| Traditionelle Süßspeisen mit Mais | 192 |
| Getränke mit Mais | 200 |
| Die Autorin | 210 |
| Anhang | 211 |
| Zum Weiterlesen | 211 |
| Adressen | 212 |
| Rezeptverzeichnis | 214 |